

## الألياف الغذائية

### ماهي الألياف الغذائية :

هي مواد نباتية صلبة مقاومة للهضم بفعل الإنزيمات الهاضمة الموجودة في الجهاز الهضمي وهي تتوفر في كافة الخضار ، والفاكهة ، والحبوب ، والبقوليات وتفقد الحبوب التي تطحن و الفاكهة التي تقشر الكثير من الألياف .

### أهمية الألياف للصحة :

تلعب الألياف دوراً هاماً في حماية الجسم من بعض الأمراض مثل : الإمساك ، سرطان الأمعاء ، التهاب الزائدة الدودية ، السمنة ، اضطرابات القولون ، أمراض القلب ، ضغط الدم ومرض السكري . وتمتاز بأنها مفيدة جداً لمرضى السكري على الأخص لأنها تساعد في التحكم بسكر الدم وكذلك تساعد في تخفيف معدلات الكوليسترول في الدم وهو أمر مهم للوقاية من أمراض القلب .

كما أن تناول المزيد من الألياف يمكن أن يساعد في التحكم في وزن الجسم حيث أن لها خاصيتها الهائلة (المقدرة على حجز الماء ) حيث يؤدي تناولها إلى الشعور بالشبع وإلى ببطء حركة المعدة والأمعاء عند تناول الطعام .

وأعلم بأن الحمية الغنية بالألياف تكون مفيدة أكثر للجسم إذا تناولت معها كميات مناسبة من السوائل بحدود لترين إلى ثلاثة لتر من الماء يومياً .

### تتركز الألياف في أنواع كثيرة من الأطعمة من أهمها:

- ١ . خبز البر والنخالة وخبز القمح الكامل .
- ٢ . الجريش والبرغل والقرصان والمكرونه .
- ٣ . الحمص والفاصوليا والعدس مصادر جيدة للألياف (ألياف الحبوب هي أفضل أنواع الألياف ) .
- ٤ . الفاكهة وخاصة الكمثرى والجوافة والتفاح والجريب فروت والموز والمانجو والتين والمشمش والخوخ .
- ٥ . الخضار الطازجة والسلطة مثل الملوخية ، الخس ، الجرجير ، السبانخ ، الخيار ، البازلا .
- ٦ . شوربة كويكر ، الكورن فلكس ، والأنواع الأخرى من الحبوب .